24.011 Šalát mix
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta hlávková	3,00	2,40	5,00	4,00	5,00	4,00	7,00	5,60
kukurica ster. b .n.	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	1,30	1,30
mrkva	2,00	1,60	3,00	2,40	3,00	2,40	4,00	3,20
pór	0,30	0,25	0,45	0,38	0,45	0,38	0,60	0,50
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,45	0,45	0,45	0,45	0,50	0,50
citróny	0,20	0,08	0,40	0,16	0,40	0,16	0,50	0,20
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hrozienka	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	50		80		80		110	

Výrobný postup

Kapustu, mrkvu, pór očistíme, umyjeme a postrúhame. Všetko spolu premiešame, osolíme, pridáme umyté, namočené hrozienka, kukuricu, dochutíme cukrom, citrónovou šťavou a olejom. Necháme postať.

Podávame k zeleninovým a rybacím jedlám.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	245	59	0,74	0,7	0,3	11,5	1,4	25,6	0,7	0,34	0,0	0,0	11,4	0,0
B	354	85	1,12	1,2	0,6	15,9	2,2	40,1	1,1	0,52	0,1	0,0	18,8	0,0
C	354	85	1,12	1,2	0,6	15,9	2,2	40,1	1,1	0,52	0,1	0,0	18,8	0,0
D	456	110	1,52	1,8	0,9	19,8	2,9	54,7	1,4	0,69	0,1	0,1	26,1	0,0